ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. | ஜனவரி, 1924. | பகுதி 1.

நமது பத்திரிகை.

இந்தக் காலத்தில் புதிதாக ஒரு பத்திரிகையை ஆரம்பிக்கையில் அதன் நோக்கங்களையும், கொள்கைகளையும் முதல் இதழில் விஸ்தாரமாகக் குறிப்பிடுவது சம்பிரதாயமாக இருந்துவருகிறது. ஆனால் கால சக்கரம் சுழன்று வரும் வேகத்தில் இந்த வழக்கமும் ஓரளவு நழுவவிடப்பட்டு வருகிறது. அதிலும் ஒழுகாமல் பழைய சம்பிரதாயங்கள் சிறிதளவு ஒட்டிக்கொண்டிருந்தபோதிலும், நமது பத்திரிகைக்கு நாம் கொடுத்திருக்கும் பெயரிலிருந்தே அதன் நோக்கங்களும் கொள்கைகளும் தெள்ளெனத் தெரிவதால் நாம் அவைகளை விஸ்தாரமாக இங்கு எழுதவேண்டிய அவசியமில்லை. இருந்தபோதிலும் பத்திரிகை உலகில் 'ஆரோக்கிய தீபிகை' உதயமாவதற்கிருந்து வரும் அவசியத்தை இங்கு குறிப்பிடுதல் மிகையாகாது. ஒரு தேசத்தின் மகாஜனங்கள் சுகஜீவிகளாக விருந்தால்தான் அந்த தேசமும் க்ஷேமமுடையதாகவிருக்குமென்பது யாவருமொப்பமுடிந்த விஷயம். எந்த தேசத்தின் பிரஜைகள் திடகாத்திர சரீரிகளாக இல்லாமலிருக்கிறார்களோ அந்த தேசத்திற்கு மற்றெல்லா பாக்கியங்களுமிருந்தாலும், அது உன்னதபதவியை அடைய முடியாது. ஒரு மனிதன் எவ்வளவு திடசரீரியாக விருக்கிறானோ அந்த அளவுதான் அவனுடைய தேசத்திற்கு அவனால் நன்மையுண்டாகுமென்று சாமான்ய நியாயமாகச் சொல்லலாம். அதனாலே தான் மேற்றேசங்களில் மகாஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய வழி, சுகாதாரம் முதலிய விஷயங்களைப் பற்றி போதிக்க விசேஷ ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இந்த வேலைக்காகவென்றே அங்கு பல ஸ்தாபனங்களுமிருந்து வருகின்றன. அவைகள் அப்போதைக்கப்போது இந்த வகையில் பல துண்டுப் பிரசுரங்களையும் வெளியிட்டு வருகின்றன. இந்த தேசத்திலும் சிறிதுகாலமாக அதிகாரிகள் இந்தத் துறையில் சிறிது சிரத்தை காட்டி அங்கும் இங்கும் சில காரியங்களைச் செய்து வருகின்றனர். ஆனால் மிகவும் விரிவாக இந்த வேலை நடைபெறவேண்டியிருப்பதை கவனிக்கையில், இப்பொழுது அதிகாரிகள் செய்துவரும் காரியம் சமுத்திரத்தில் கரைத்த பெருங்காயத்திற் கொப்பெனவே சொல்லவேண்டும். சென்ற 32 வருஷ காலமாக நான் சென்னை நகரில் வசித்து வைத்தியத் தொழிலும் பல வருஷங்களாகச் செய்துவருகிறேன்; சென்னை கார்ப்பொரேஷனிலும் அங்கத்தினராக விருந்திருக்கிறேன்; ஆரோக்கிய வழிகளை என்னாலியன்றவளவு மகாஜனங்களுக்கு போதித்தும்வந்திருக்கிறேன்; பிரதம சிகிச்சை முறைகளைக் கற்றுக்கொடுக்குந் துறையிலும் ஈடுபட்டிருந்திருக்கிறேன்; சென்னை நகரவாசிகளின் பிரதிநிதியாக சென்னை சட்டசபையில் ஸ்தானம் வகித்துமிருக்கிறேன்; இப்பொழுது தென் கன்னட ஜில்லாவின் பிரதிநிதியாகவும் ஸ்தானம் வகித்துவருகிறேன். இவ்விதம் பல துறைகளிலும் எனக்குக்கிடைத்த சந்தர்ப்பங்களில் நான் மகாஜனங்களுடன் நெருங்கிப் பழகியதில் சென்ற 32 வருஷங்களுக்குமுன் அவர்கள் எந்த ஸ்திதியிலிருந்தனரோ அதே அலட்சிய புத்தியுடையவர்களாக

இன்னும் இருந்துவருகின்றனவென்றே சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஆரோக்கிய வழி, சுகாதாரம் முதலிய விஷயங்களைப்பற்றிய சாமான்ய அறிவுகூட அவர்களுக்குண்டாகி எவ்வித மாறுதலும் ஏற்படக்காணோம். சிசுமரணம் அதிகரித்து வருவதற்கும், மரண விகிதங்கள் உயர்ந்து வருவதற்கும், ஜனங்களுடைய சரீர புஷ்டி குறைந்து வருவதற்கும், பலவித நோய்கள் தலைகாட்டியிருப்பதற்கும் ஜனங்களுடைய அறியாமையே காரணமென்று சொல்லவேண்டும். ஜனங்களுக்குக் கல்வி ஞானமில்லாதது இத்தகைய நிலைமைக்கு ஒருவாறு காரணமாக விருக்கலாம். ஆனால் ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் சுகவழியையும், சுகாதாரத்தையும் போதிப்பதனால் மட்டும் இந்தப் பிரச்சினை தீர்ந்துவிடாது. வயதும் பருவமடைந்த பல ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு இந்த அறிவைப் புகட்டித் தானாகவேண்டியிருக்கும். ஆரோக்கிய வழிப்பிரசாரகர் என்ற முறைமையில் சென்னை வாசிகளுக்கு என்னால் இயன்றவரை இந்த விஷயங்களைப்பற்றி உபதேசம் செய்துவந்தேன். ஆனால் நான் செய்த பிரசாரம் போதாதென்றே சொல்லவேண்டும். பொது ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்தைப் பெருக்கும் வேலையில் என் பங்கையும் நான் நிறைவேற்றி வைக்கக் கடமைப்பட்டவனாதலால் பாக்கியுள்ள என்னுடைய வாழ்நாளை இத்துறையில் செலவிட உத்தேசித்திருக்கிறேன். இது பிரமாதமான வேலை யென்பதை நானறிவேன்; எனினும், இதைச் செய்தேயாகவேண்டும். இதை உத்தேசித்தே சென்ற ஜனவரி மாதத்தில் ஆங்கிலத்தில் "ஹெல்த்" என்னும் மாதாந்தப்பத்திரிகையை ஆரம்பித்தேன். அந்தக் காலத்தில் என்னுடைய பத்திரிகைக்கு ஆசி மொழிகள் கூறிய பல நண்பர்கள் தேசபாஷைகளிலும் இப் பத்திரிகையை நடத்திவந்தால்தான் ஆங்கில அறிவு பெற்றிராத சாமான்ய ஜனங்களும் பலனடையக் கூடுமென்று அபிப்பிராயம் கொடுத்தனர். அக்காலத்திலேயே கூடிய சீக்கிரத்தில் தேச பாஷைகளிலும் இப்பத்திரிகையை வெளியிடுவதாக நான் ஒப்புக்கொண்டேன். அதன்படி கன்னட பாஷையில் இப்பத்திரிகையை வெளியிட ஆரம்பித்து சில மாதங்களாயின. தமிழிலும் இதை வெளியிட வேண்டுமென்று பல நண்பர்கள் எனக்கு அடிக்கடி கடிதங்கள் எழுதி வருவதால் அவர்களுடைய வேண்டுகோளுக்கிணங்கி தமிழிலும் இப்பத்திரிகையை வெளியிட முன் வந்திருக்கிறேன். தமிழில் இத்தகைய பத்திரிகை யொன்று இன்றியமையாததென்பதை நான் சொல்லத் தேவையில்லை. ஆனால் பத்திரிகையின் வாழ்வானது பொது ஜனங்கள் அதற்களிக்கும் ஆதரவைப்பெரிதும்பொறுத்திருக்கிறது. வாசஸ்தலங்களை அமைக்கும் முறை, சுகாதாரம், பிரஸவமும் சிசு சம்ரக்ஷணமும், பிரஸவித்தஸ்திரீகளைப்பரிபாலிக்கவேண்டிய முறை, வியாதிகளைத் தடுக்கும் மார்க்கம், பிரதம சிகித்சை செய்து கொள்ளும் வழி முதலிய பல விஷயங்களைப் பற்றி சாமான்யர்களும் தெரிந்துகொள்ளக் கூடிய விதமாக இப்பத்திரிகையில் எழுதிவரக் கூடும். நவீன ஆராய்ச்சியின் பலனாகத் தெரிந்திருக்கும் விஷயங்களை அறிவிப்பதுடன், மனுஸ்மிருதி முதலிய புராதன நூல்களில் நிறைந்து கிடக்கும் உண்மைகளையும் வெளியிட வேண்டுமென்கிற அவா எனக்கிருக்கிறது. மேலும், ஜனங்களை சுகாதார வழியில் திருப்புவதற்காக எந்த வழியில் அவர்களுக்கு போதனை செய்வது உபயோகமாக விருக்கு மென்றும் இப்பத்திரிகையில் கவர்ன்மெண்டாருக்கும் ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கும் யோசனை சொல்லக்கூடும். இந்தத் துறையிலீடு பட்டுள்ள பத்திரிகை யொன்று இன்றி யமையாததாக விருப்பதால், மகா ஜனங்கள் இதற்கு ஆதரவளித்து, இது மேன்மேலும் விருத்தியடைய உதவி செய்து வரும்படி வேண்டிக் கொள்ளுகிறேன்.

யூ. ராமராவ்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

நோயற்ற வாழ்வைவிட மனிதர்கள் அடையக்கூடிய பாக்கியமொன்றுமில்லை. நோயற்றவர்களுக்கு பயமில்லை, கவலையில்லை, அதைரியமில்லை. அவர்களை ஒன்றும் மீறி விடமுடியாது. சரீர ஆரோக்கியத்தினால் உத்வேகமும் சக்தியும் ஏற்படுவதுடன் தெளிவான புத்தியும், மனோ திடனும் உண்டாகின்றன. அவர்களுடைய சரீரம் பரிசுத்தமாகவும் அழகாகவுமிருக்கும். பிணியில்லாதவன் தன்னை அடக்கியாண்டு கொள்ளும் சக்தியுடையவனாக விருப்பான். அவனுடைய சரீரம் பல உறுப்புகளடங்கியதென்றாவது, அல்லது அவைகள் வெவ்வேறு வேலைகளைச் செய்துவருகின்றனவென்றாவது அவன் நினைப்பதில்லை. அவனுக்கு சரீரமானது உருட்டித் திரட்டிய ஒரு உருவாகவே காணப்படுகிறது. அவனுக்கு ஏற்படும் இடையூறுகளையும் அவனுடைய சக்தியைப் பரிசோதிக்க வாய்த்த சந்தர்ப்பமாகவே அவன் கருதுகிறான். அலுப்பென்பது அவனுக்குத் தெரியாது. அவன் களைப்படைவதில்லை. அவனுடன் சம்பாஷணை செய்வதே ஆனந்தமாக விருக்கும். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக விருந்தால் அதற்கு எவ்வித சலனமும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மலேரியாவைத் தடுக்கும் உபாயம்.

[டாக்டர் எஸ். மல்லண்ணா, எம். டி., டி. பி. எச்.]

மலேரியா ஜுரம் பரவுவதற்கு இரண்டு காரியங்கள் அவசியம். முதலாவது மலேரியா ஜுரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களிருக்கவேண்டும். அந்த மலேரியா விஷத்தை ஒருவருடைய சரீரத்திலிருந்து மற்றொருவருடைய சரீரத்திற்குக் கொண்டு போக அனோபீல்ஸ் (Anopheles) என்கிற ஒருவகை ஈக்கள் இருக்க வேண்டும். ஆகையால் ஒரு இடத்திலிருந்து மலேரியா ஜுரத்தை ஒழிக்க வேண்டுமானால் பிணியாளர்களுடைய தேகத்திலுள்ள கிருமிகள் நாசமாகி விடும்படி அவர்களுக்கு சரியாக வைத்தியம் செய்யவேண்டும்; இரண்டாவதாக, கொசுக்களை ஒழித்துவிடவேண்டும்; மூன்றாவதாக, மனிதர்களைக் கொசுக்கடியிலிருந்து காப்பாற்றவேண்டும். மலே

ANOPHELES.

[மலேரியா ஜுரம் பரவச் செய்யும் ஒருவகை ஈ]

CULEX.

[மற்றொரு வகை ஈ]

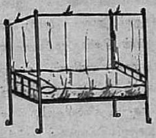
ரியா கிருமிகளை ஒழிப்பதற்குக் கொயினுவி லும் சிறந்த மருந்தொன்றில்லை. அதை சரியாக உபயோகித்தால் ஜுரத்தை ஸ்வஸ்த் தப்படுத்துவதோடு, பிறகு ஜுரம் வராம லும் தடுக்கிறது. மலேரியா ஜுர சிகிச்சைக் காக பெரு மகாஜனங்கள் கொயினு எடுக்கப் படும் ஸிங்கோனுமரப் பட்டையை உபயோ கித்து நல்ல பலனடைந்தார்கள். ஸ்பெயின் தேசத்து ஸ்திரீயாகியகவுண்டஸ்ஸிங்கோனு அதை 1640 ம் வருஷத்தில் இங்கிலாந்திற் குக் கொண்டுவந்து சேர்த்தார். அதனால் அதற்கு ஸிங்கோனுவென்று பெயரேற்பட் டது. 1820-ம் வருஷத்தில் அந்தப் பட்டை யிலிருந்து பெல்லாட்டீர் என்பவர் கொயி னுவைப் பிரித்தெடுத்தார். 1854-ம் வருஷத் தில் ஜாவாவிலும், 1859-ம் வருஷத்தில் ஸிலோனிலும் ஸிங்கோனுவைப் பயிரிட்ட தால் கொயினுவின் விலை குறைய வாரம் பித்தது. அதற்கு முன் அது தங்க நிறை யாக விற்றுக்கொண்டிருந்தது. சில கொயினு மாத்திரைகளை திராவகமாகச் செய்து பருகினுல் மலேரியா ஜுரம் நிற் கும். ஆனுல் ஜுரம் திரும்பாமலிருப்பதற் காக வாரமொருமுறை 15 கிரெயின் கொ யினுவை மூன்று முறையாக இரண்டு மாதங் கள் வரையில் சாப்பிட்டுவரவேணடும். இவ்விதம் செய்யாததால் ஜுரம் திரும்பிக் கொள்ளுகிறது. மலேரியாஜுரம் வியாப கமாக விருந்து வரும் காலத்தில் ஜுரத்தி னுல பீடிக்கப்படாமல் விருப்பதற்காக பிரதி தினமும் மாலையில் 5 கிரெயின் கொயி னுவை சாப்பிட்டு வரவேணடுமென்று ஸிம்லாவில் கூடிய சுகாதார மகாநாட்டார் பலமாக சிபார்சு செய்திருக்கிறுர்கள்.

புகை போடுவதனுலாவது அல்லது கந் தத்தைக் கொளுத்துவதனுலாவதன்றி, நன் ருக வளர்ந்துவிட்ட கொசுக்களை நாசம் செய்துவிட முடியாது. புகைபோட்டால் அவைகள் வெளியே ஓடி விடுகின்றன. ஆனுல் புகை நின்றதும் மறுபடியும் திரும்பி விடுகின்றன. ஆகையால் அவைகளை அழிக்கவாவது அல்லது அவைகளின் சவ ஙைபயைக் குறைக்கவாவது அவைகள் உற் பத்தியாக இடங்கொடாமலிருப்பதுடன், முட்டையிலிருந்து குஞ்சு பொரிகையிலே அதை அழிக்கவும் தகுந்த ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

ஜலத்தேக்கங்களை வடியவிடுவதும், நீ ரோடுகால்களை சுத்தப்படுத்துவதும், பெரிய குட்டைகளையும் குழிகளையும் தூர்ப்பதும் மலேரியாவை ஒழிப்பதற்கு சரியான உபா யங்களாயினும், அதற்கு ஏராளமான முதல் வேண்டும். 8000 ஜனங்கள் வாசம் செய்துவந்த இஸ்மெயிலா வென்ற இடத் தில் இவ்விதம் செய்ய சாத்தியப்பட்டது. அதற்கு ஆரம்பச் செலவு தலா 6. 25 பிரா ங்குகளும், பிறகு பிரதி வருஷமும் தலா 2·3 பிராங்குகளும் வேண்டியிருந்தது. 1885-ம் வருஷம் முதல் 1902 ம் வருஷம் வரை யில் பிரதி வருஷமும் அங்கே 800 பேர்களுக்கு மலேரியா ஜுரம் கண்டு கொண்டிருந்தது. மேலே சொன்னவாறு கொசு யுத்தம் செய்து முடித்ததும் 1903-ம் வருஷத்தில் 214 பேர்களுக்குத்தான் ஜுரம் கண்டது. 1904-ம் வருஷத்தில் 90 பேர் களுக்கும், 1905-ம் வருஷத்தில் 87 பேர்க ளுக்குமாகப் பிறகு குறைந்துவிட்டது. பனு மாவென்கிற இடத்தில் யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் கவர்ன்மெண்டார் வைத்திய, சுகாதாரச் செலவுகள் உள்பட தலா 150 ரூபாய் வீதம் செலவிட்டார்கள். இதனால் தான் பனுமா கால்வாய் வேலையைப்பூர்த்தி செய்யமுடிந்தது. அதற்குமுன் திட்டம் போட்டுக்கொண்டு வேலையை ஆரம்பித்த பொழுதெல்லாம் வேலையாளர்களை ஜுரம் வாட்டி, வேலையைத்தடைப்படுத்திவிட்டது. ஆனுல் 1901-ம் வருஷம் முதல் 1908-ம் வரு ஷம் வரையில் விசாரணை நடத்திய இத்தா லியதேசத்துக் கமிஷனே பிணியாளர்களுக்கு சரியாக சிகிச்சை செய்வதால் மலேரியாவை ஒழித்துவிடலாமென்று மெய்ப்பித்து, பெரிய வேலைகளை உத்தேசித்து அலட்சியம் செய்துவரும் சில சில்லரை பரிகார காரியங் களைச் செய்யவேணடுமென்று வற்புறுத்து

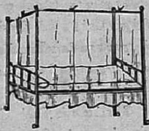
கிறது. அந்த வேலைகளைப் பின்வருமாறு செய்யலாம்.

1. பெரிய குட்டைகளில் 15 சதுர அடி விஸ்தீரணத்திற்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் மண்ணெண்ணெயைக் கொட்டுதல்; குடியிருப்பு ஸ்தலங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள சிறிய குட்டைகளைத் தூர்த்துவிடுதல்;
2. சமையலறைக்கும், அவுட் ஹவுஸுக்கும் அருகாமையிலிருந்து துண்டுத் தகரங்கள், உடைந்த கண்ணாடிகள், பானைகள் முதலியவைகளை அப்புறப்படுத்திவிடுதல்;
3. கக்கூஸ்களை வெகு சுத்தமாக வைத்திருத்தல்;
4. வீடுகளிலிருந்து அன்றன்றுடம் குப்பையைப் போக்கிவிடுதல்;



[சரியாகப் போடப்பட்ட கொசுவலை.]

5. உபயோகப்படுத்தப்படாத கிணறுகளுக்கும், தொட்டிகளுக்கும் பின்னல் வலை போட்டு மூடிவிடுதல்;
6. வேலைக்காரர்களுடைய ஜாகாக்களை முக்கியமாக கவனித்துக்கொள்ளுதல்;
7. கொசுக்களின் இயற்கையான சத்துருக்களாகிய வௌவால், பல்லிகள், சிலந்திகள், பெரிய ஈக்கள் முதலியவைகளை அழித்துவிடாமலிருத்தல்; கொசு முட்டைகளுக்கு இயற்கையான சத்துருக்களான சிறிய மீன்கள், வாத்துகள், தவளைகள், இவைகள் வளருவதற்கு அனுகூலமுண்டுபண்ணுதல்;
8. கொசு முட்டைகளைக் கண்டுபிடித்து அழிக்க ஜனங்கள் கற்றுக்கொள்ளுதல்;
9. வீடுகளில் அழுத்தமான படுதாக்களை உபயோகித்தால் கொசுக்களுக்குப் பதுங்கிடம் அகப்பட்டு விடுவதால் அவைகளை உபயோகிக்க கூடாது;
10. பங்களாக்களுக் கருகாமையில் செடிகளுள்ள பெரிய தொட்டிகளை வைக்கக் கூடாது;
11. வீடுகட்டுமிடம் காற்றோட்ட முடையதாக இருக்கவேண்டும். கொசுக்கள் வரக்கூடாதவிதமாக வீடு கட்டவேண்டும்; அல்லது ஜன்னல்களுக்கு வலைகள் அடிக்கவேண்டும்;
12. மலேரியா கிருமிகளுள்ள பறவைகள் மூலமாகவும் ஜுரம் பரவக் கூடுமாதலால் பறவைகள் கூரையிலிருந்து வீடுகளுக்குள் வரமுடியாதபடி கூரையை அமைக்கவேண்டும்.



[சரியாகப் போடப்படாத கொசுவலை.]

கொசுக்கடியிலிருந்து தப்புவதற்கு மார்க்கங்களாவன:— கொசு வலைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டிய அவசியத்தை அதிகமாக நாம் வற்புறுத்தவேண்டியதில்லை. படுக்கை விசாலமாக விருக்கவேண்டும். கொசு வலையின் அடியை படுக்கைக்குக் கீழே சரியாக இழுத்துச் சொருகிக்கொண்டு விடவேண்டும். கால்களுக்குத் தகுந்த பாதுகாப்பு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

நல்ல கட்டிடம், சரியான சாக்கடை, சுத்தமான தரை, வீடுகளை சரியாக சுத்தம் செய்தல், சரியான சுகாதார ஏற்பாடுகள் இவைகள்தான் கொசுக்களுக்கு பரமசத்துருக்கள். எல்லாவற்றையும் விட மலேரியா உண்டாவதன் காரணம், அதைத் தடுக்கும் உபாயம் இவைகளை ஜனங்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டிய தவசியம்.

மறு ஜுரம்.

[டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்.]

மறு ஜுரமென்பது கொடிய தொத்து வியாதி. வட இந்தியாவில் சில இடங்களில் இது காணுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. தென்னிந்தியாவில் இது அபூர்வம் தான். சரியான சிகித்ஸை செய்யாவிடில் இந்த ஜுரமானது திரும்பத்திரும்ப வந்துகொண்டேயிருப்பதால் இதற்கு மறு ஜுரமென்று சொல்லப்படுகிறது. ஜுர காலத்தில் ரத்தத்திலிருக்கும் Spirochaetes என்னும் ஒரு வகைக் கிருமியானது நமது சரீரத்திலுள்ள பேன் மூலமாக ஒருவருடைய சரீரத்திலிருந்து மற்றொரு சரீரத்திற்குக்கொண்டு போகப்படுவதால்தான் இந்த ஜுரம் உண்டாகிறது. சென்னையிலுள்ள தோட்டிகளுக்குள் சொற்பமாக இந்த ஜுரங்கண்டது. விசாரித்துப் பார்த்ததில் சென்னை டி மெல்லோஸ் ரஸ்தாவுக்கருகேயுள்ள குப்பத்தில் இரண்டு மரணங்களேற்பட்டன வென்றும், அந்தச் சாவுக்காக மைலாப்பூரிலுள்ள தோட்டிகள் சிலர் சென்றிருந்தார்களென்றும், அவர்களில் இரண்டு பேர் இறந்தும், மற்றவர் ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டுமிருந்தார்களென்றும் தெரிந்தது. உடனே சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு சந்தேகம் பிறந்தது. அவர்கள் உடனே ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தவர்களையும், அதிலிருந்து விடுபடும் தருவாயிலிருந்தவர்களையும் கிருஷ்ணாம்பேட்டை ஆஸ்பத்திரிக்கு சிகித்ஸைக்காக அழைத்துவந்து அங்கேயே தனியாக அவர்களை வைத்துவிட்டார்கள். ஜுரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தவர்களுக்கு Neo-Salvarsan (0.45) இஞ்செக்ஷன் செய்ததில், 60-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீயைத் தவிர மற்றவர்கள் குணமடைந்து, ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து அனுப்பப்பட்டு விட்டார்கள். அந்த ஸ்திரீ மட்டில் வியாதி என்னவென்று தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பே சொற்ப அவகாசத்திற்குள் இறந்துபோய் விட்டாள். அவளுடைய ரத்தத்தை சோதித்துப் பார்த்ததில் ஜுரக்கிருமியிருந்தது.

தஞ்சை, திருச்சி ஜில்லாக்களில் வீடு வாயில்களையும், சரீரத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கே இந்த வியாதி காணுகிறதென்று அனுபவ பூர்வமாகத்தெரிந்ததாலும், சென்னையில் அந்த கோஷ்டியிலுள்ளவர்களுக்கே இந்த ஜுரம் கண்டதாலும் தடை முறைகளை அனுஷ்டிப்பது தான் நிரம்ப முக்கியமானது. இது சாமான்யமான காரியம்; சாமான்ய மனிதனும் தினமானம் இதை அனுஷ்டிக்கலாம். முக்கியமாக தலையிலும், சரீரத்திலும் பேனும், ஈரும் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; சரீரத்தையும் ஆடைகளையும் தினமானம் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்; பேன் தங்கக்கூடிய சாமான்களை வெயிலில் காயப்போடவேண்டும்; சக்கூஸ்களையும் வீட்டின் சுற்றுப்புறங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்; யாருக்கேனும் ஜுரங்கண்டால் உடனே அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்துவிட வேண்டும். இல்லையேல் சொற்பமாகப் பிடிக்கும் தீ பல ஆறுகளுடைய ஜலத்தாலும் அணைக்கமுடியாத அளவு வியாபித்து விடும்.

கர்ப்பிணிகளின் பராமரிப்பு.

சுகப்பிரஸவமும், வியாதியில்லாத அழகிய குழந்தையும் வேண்டுமென்று ஆசைப்படும ஸ்திரீகள் கர்ப்ப காலம் 9 மாதமும் தங்களுடைய சரீரத்தை நன்றாகக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிரஸவமென்பது ஸ்திரீகளுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டதாதலால் கர்ப்பம் சரியாகத் தரித்த ஸ்திரீகள் உடம்பை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக

கொண்டால் போதுமானது. அவர்கள் ஆரோக்கியமான முறைகளை அனுஷ்டித்து வருகிறவர்களாயிருந்தால் ஒருவித மாறுதலும் செய்ய வேண்டியதில்லை. முக்கியமாக உணவு, உடை, சிரமபரிகாரம், சுத்தமான காற்று, மலச்சிக்கலில்லாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ளுதல் முதலிய விஷயங்களைத்தான் அவர்கள் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு: சாமான்யமான உணவாக வேண்டியவளவு புசிக்க வேண்டும். கூடியவரையில் வாய்க்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் தாயினுடைய ரத்தத்திலிருந்துதான் கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்கு உணவு கிடைக்கிறது. ஆகவே தாயின் ரத்தத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டால் அது வயிற்றிலுள்ள சிசுவைப் பாதிக்கும். கர்ப்பிணிகள் பெரும் வயிறு கொண்டலையக் கூடாது. விருந்துப்படியான உணவுகளையும், ஊர்காய்களையும், கூடிய வரையில் விலக்கி விடவேண்டும். நல்ல பாலை ஏராளமாகச் சாப்பிடவேண்டும். மலசுத்தி சரியாக ஏற்படுவதற்காக சாப்பாட்டுடன் பழவகைகளையும், காய்கறிகளையும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். மலச்சிக்கல் தேகத்திற்குக் கெடுதலானது. சுகப்பிரசவத்தையும் அது கெடுத்துவிடும். கர்ப்பம் முற்ற, முற்ற உணவைக் கொஞ்சமாகவும் அடிக்கடியும் சாப்பிட வேண்டும். மலச்சிக்கலிருந்தால் 2 முதல் 4 ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயைப் படுத்துக்கொள்ளும்பொழுது சாப்பிட்டு, மலத்தைக் கழித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உடை:-இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியையும், சாதாரணமாக நாம் ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளும் தோரணையையும் உத்தேசிக்கையில், கர்ப்பிணிகள் விஷயத்தில் பிரத்தியேக முறையைக் குறிப்பிடுவது அவசியமென்று தோன்றவில்லை. நாம் சாமான்ய முறையிலேயே ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுகிறோம். அவைகள் தளரவும் கட்டிக்கொள்ளப்படுகின்றன. தேகத்தின் ரத்த ஓட்டத்தை அது ஒருக்காலும் பாதிக்காது. மார்பிலும், அடிவயிற்றிலும் திடீரென்று உஷ்ணமாவது, குளிர்ச்சியாவது தாக்க இடங்கொடுக்கக்கூடாது. இதற்காக கம்பளி சொக்காய்களை அணிந்துகொள்வது உத்தமமாக இருக்கும். கோடைகாலத்தில் கம்பளி சொக்காய்களைப் போட்டுக்கொள்வது ஸ்திரீகளுக்குக் கஷ்டமாக விருக்கலாம். கம்பளிக்கு உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணவும் ஈரத்தை கிரகித்துக்கொள்ளவும் சக்தியுண்டு. ஆகவே கோடைகாலத்தில் அது வியர்வையை இழுத்துக்கொண்டுவிடும்; மழைகாலத்தில் தேகத்தில் சீதளமுண்டாகாமல் காப்பாற்றும். பிடிப்பாக பெல்ட்டுகளை அணிந்துகொள்ளக்கூடாது.

சிரமபரிகாரம்:—கர்ப்பிணிகளுக்கு சரீர சிரம மேற்படக்கூடிய வேலைகளையே கொடுக்கக்கூடாதென்கிற தப்பான எண்ணம் பலருக் கிருந்துவருகிறது. அவர்கள் வீட்டு வேலைகளைக்கூட செய்யக்கூடாதென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். பளுவை இழுத்தல், கனமான மூட்டைகளைத் தூக்குதல், ஓடுதல் முதலியவைகளெல்லாம் கெடுதலை உண்டுபண்ணும்; ஆனால் ஒருவேலையுமில்லாமலிருந்தாலும் அதுவும் கெடுதல்தான். சுகசரீரியாகவிருக்கிற கர்ப்பிணிகள் பிரசவகாலத்திற்கு 2-மாதம் முன்வரையில் கிரஹ கிருத்தியங்களைச் செய்துவரலாம். சரீரத்திற்கும், மனதிற்கும் சுமாராகவேனும் வேலை கொடுத்தால்தான் உடம்பு கெடாமலிருக்கும். சாதாரணமாக, தினம் ஒரு மணி நேரம் வெளியில் உலாத்தினால் நலந்தான். ஆனால் நமது தேச சம்பிரதாயங்கள் அதற் கிடங்கொடுக்காததால் வீட்டுக்குள்ளேயாவது கர்ப்பிணிகள் நன்றாக நடமாடி, கிரக வேலைகளைச் செய்துவரவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் சுவாசிப்பதற்கு சுத்தமான காற்று ஏராளமாக இருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவளுக்கும், கருப்பத்திலிருக்கும் சிசுவுக்கும் வியாதி ஏற்படக்கூடும்.

சிசு சவரக்ஷணை.

சிசுக்களுக்கு என்ன ஆகாரம் கொடுக்கிறது, அவைகளை எவ்விதம் சவரக்ஷணை செய்கிறது என்கிற சாமான்ய விஷயங்கள் கூட இன்னும் பலருக்குத் தெரியாமலிருப்பதால்தான் சென்னையில் குழந்தைகளுடைய மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது; அதிலும் ஒரு வருஷத்திற் குட்பட்ட குழந்தைகளின் மரணம் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆகவே விஷயம் தெரியாமலிருக்கும் தாய்மார்களுக்கு இங்கு சில வார்த்தைகள் சொல்லுகிறோம்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் புகட்ட இரண்டு வழிகளிருக்கின்றன. தாய்பால் கொடுப்பது ஒரு வழி; புட்டிப் பால் புகட்டுவது மற்றொன்று. புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தையினுடைய குடலானது தாய்ப் பாலை ஜீரணம் செய்து கொள்ளத்தான் சக்தியுடையதாக விருக்கும். ஆகையால் சிசுக்களுக்கு தாய்ப்பாலே நல்ல உணவாகும். புட்டிப் பால் புகட்டும் குழந்தைகளைவிட தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் கோளாறு குறைவாகவே இருக்கும். ஆகையால் கூடியவரையில் குழந்தைகளுக்குத் தாய்களே பால் கொடுக்க வேண்டும்.

தேக அசௌக்கியத்தினாலாவது அல்லது மரணத்தினாலாவது தாய்ப் பால் கொடுக்க முடியாமற் போய்விட்டால் வியாதியில்லாத முலைப்பால் தாதியைப் பார்த்து அமர்த்த வேண்டும். அவள் ஆரோக்கியமாக விருக்க வேண்டும். அதிகமாகக் கொழுத்திருக்கக் கூடாது. காசம் முதலிய தொத்து வியாதிகளால் அவள் பீடிக்கப்பட் டிருக்கக் கூடாது. அவள் 20 வயதுக்கு மேற்பட்டு 30-வயதுக்குட்பட்டவளா யிருக்கவேண்டும். அவளுக்கும் அதே வயதில் சொந்தக் குழந்தையுமிருக்க வேண்டும். அவள் நிதான புத்தியுடையவளாக விருக்க வேண்டும். கோபக் காரியாக விருந்தால் அவளுடைய பால் கெட்டு குழந்தைக்குப் பலவித நோய்களுண்டாகி விடும்.

குழந்தை பிறந்த 2-மணி நேரத்திற்கு மேல் 4 மணிக்குள் தாய் முலை கொடுக்கவேண்டும். சர்க்கரையை ஜலத்தில் கரைத்து முலைக்காம்பை நெரடிவிடுவது நலம். குழந்தை பிறந்த 2 நாட்களுக்குள் அரிசிக் கஞ்சி முதலிய ஜீரணமாகக்கூடாத பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது. முதல் இரண்டு தினங்களும் 24-மணி நேரத்திற்கு 4 முதல் 6 தடவைதான் தாயார் பால்

1923-ம் வருஷத்தில் பெங்களூரில் நடந்த சுகாதாரக் கண் காட்சியின் ஞாபகச்சின்னம்.

சிசுக்களை சரியாக சவரக்ஷிப்பதன் மூலமாக நமது தேசத்தின் பிற்காலப் பெருமைக்கு விதை விதைக்கும் பெற்றோர்களுக்கு அன்புடன் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது.

கொடுக்கவேண்டும். முதல் 5 வாரம் வரையில் 2 மணிக்கு ஒரு தடவையும், 6-வது வாரம் முதல் 12-வது வாரம் வரையில் $2\frac{1}{2}$ மணிக்கு ஒரு தடவையும், அதற்குப் பிறகு ஒன்பதாவது மாதம் வரையில் 3 மணிக்கு ஒரு தடவையும், 9-வது மாதம் முதல் 12-வது மாதம் வரையில் $3\frac{1}{2}$ மணிக்கு ஒரு தடவையும் குழந்தைகளுக்குத் தாயார் பகலில் பால்கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த ஒரு வாரம் வரையில் ராத்திரி ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை தாயார் பால்கொடுக்கலாம். அதற்குப்பிறகு 5-வது மாதம் வரையில் ராத்திரி 10 மணிக்கு ஒரு தடவை தான் குழந்தையை எடுத்துவிடவேண்டும். அதற்குப்பிறகு ராத்திரி 10-மணிக்கு மேல் காலை 6-மணி வரையில் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கொருமுறைஒழுங்காகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துவரவேண்டியது முக்கியமான விஷயம். குழந்தை அழும்பொழுதெல்லாம் பால்கொடுத்தால் அதற்கு ஜெரிக்காமல், அஜீரணம் முதலியவைகள் ஏற்படும். காலா காலத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்து வந்தால், தாகம் எடுக்கும் காலங்களில் தான் குழந்தைகள் அழும். சிறிதளவு உஷ்ண ஜலத்தை அப்பொழுது கொடுத்தால் தாகம் தணிந்து, மறுபடியும் பால் கொடுக்கிற வரையில் குழந்தை அழாமலிருக்கும்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலில்லாவிட்டால் வேறுவிதமான பாலைப் புகட்டவேண்டும். ஸ்திரீகளுடைய பாலைப்போல் எதுவுமிருக்காது. பசுவின் பால்தான் அடுத்தபடியாக சுலபமாகக்கிடைக்கக்கூடும். ஆனால் பசுவின்பாலை அப்படியே குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் ஒத்துக்கொள்ளாது. தாய்ப்பாலுக்கும் பசுவின் பாலுக்கும் அதிக வித்தியாசமிருக்கிறது. பசுவின்பாலில் வெண்ணெய் அதிகமாக விருக்கும். அது சுலபமாகக் குழந்தைகளுக்கு ஜெரிக்காது. ஆகையால் அதில் சரிசமத்துவமான அளவு ஜலமாவது அல்லது பார்லி ஜலமாவது சேர்த்து அதை தாய்ப்பாலுக்கு சரியாகச் செய்து விடலாம். ஆனால் இவ்விதம் செய்வது ஜீரணத்திற்கு சவுகரியமானபோதிலும், பாலில் சுபாவமாகவுள்ள இதர குணங்கள் குறைந்துவிடும்.

குழந்தை பிறந்தது முதல் 2 வாரம் வரையில் ஒரு பங்கு பாலுக்கு 3 பங்கு ஜலமும், பிறகு மூன்று மாதங்கள் வரையில் ஒரு பங்கு பாலுக்கு 2 பங்கு ஜலமும் சேர்க்கலாம். மூன்று மாதம் முதல் 6 மாதம் வரையில் சரிக்கு சரியாக ஜலம் சேர்க்கலாம். அதற்குப் பிறகு 9 மாதங்கள் வரையில் இரண்டு பங்கு பாலுக்கு ஒரு பங்கு ஜலம் சேர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு முதல மாதத்தில் தடவைக்கு 1 அல்லது $1\frac{1}{2}$ அவுன்ஸும், 2-வது மாதத்தில் 2 அல்லது 3 அவுன்ஸும், 3-வது மாதத்தில் 3 முதல் 4 அவுன்ஸும், 4, 5-வது மாதங்களில் 4 முதல் 5 அவுன்ஸும், 6-வது மாதத்தில் 5 முதல் 6 அவுன்ஸும், 7 முதல் 9-வது மாதம் வரையில் 6 முதல் 7 அவுன்ஸும், 9-வது மாதம் முதல் 12-வது மாதம் வரையில் 8 முதல் 9 அவுன்ஸும் பால் கொடுக்கலாம். காய்ச்சாத பால்தான் அதிக சத்துடையதாயினும், சென்னையில் கிடைக்கும் பாலில ஜீரணசக்தியைக் கெடுக்கக்கூடிய கிருமிகள் பல இருக்குமாதலால் அதை அப்படியே காய்ச்சாமல் கொடுக்கக்கூடாது.

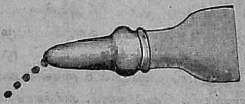
இயற்கையான உணவுக்கு பதிலாக வேறுபல குழந்தைப் பால்கள் இப்பொழுது மார்க்கெட்டில் உலவிவருவதாலும், அவைகளை தாராளமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாமென்று பிரமாதமாக விளம்பரங்கள் செய்யப்படுவதாலும், அவை

களைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்காமல் விடுவதற்கில்லை. ஆனால் 9-மாதங்களுக் குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மாக்கலந்த பாலைக் கொடுக்கக்கூடாது. ஆகவே மாவினுடைய குணமே தெரியாமல் செய்திருக்கக்கூடிய பால் தினு

சரியான பால் புகட்டும் புட்டி.

சுகளைத்தான் 6-மாதங்களுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். ஹார்லிக்ஸ், அல்லென்பரி 1, 2 நம்பர் புட்டிகள், மெல்லின்ஸ் இவைகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கக்கூடிய கருவிகளைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டிய முறைகளைப்பற்றியும், அவைகளின் முனைகள் இருக்கவேண்டிய நிலைமையைப்பற்றி

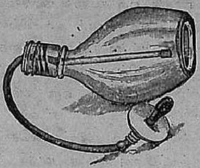


சரியாகப் பால் வருவது.

யும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் சில யோசனைகள் சொல்லுவது பொருந்தும். கெடுதலான பால் புகட்டும் புட்டிகளாலும் அசுத்தமான முலை முகங்களாலும் கெடுதலுண்டாகும். பால் கொடுக்கும் புட்டியானது படகு உருவமாகவும், முலை முடுக்குகள் இல்லாததாகவும், எங்கும் பால் தங்குவதற்கு இடமில்லாததாகவுமிருக்கவேண்டும். அவைகள் குழாயில் சுலபமாகக் கழுவி விடக்கூடியவையாகவிருக்கவேண்டும். குழந்தை பால் குடித்த

தும் அதை எடுத்து, அதிலுள்ள பாலைக் கொட்டிவிட்டு, சோடாத்தூளைக் கரைத்த ஜலத்தில் அதை சுத்தமாகக் கழுவிவிட வேண்டும்.

பால் வரும் முனைகளை உள்ளும், புறம்பும்



கெடுதலான பால் புகட்டும் புட்டி.

நல்ல ஜலத்தில் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அந்த முனைகளை அதிக நேரம் பாலுடன் வைத்திருக்கக்கூடாது. இல்லாவிடில் பாலிலுள்ள கொழுப்பானது ரப்பரில் தாக்கி, அது சீக்கிரம் சலனமடைந்துவிடும். ரப்பர் குழாயை Bicarbonate of Soda ஒரு சிறிது சேர்த்த ஜலத்தில் வைத்திருப்பது நலம். சீசாவைக் கவிழ்த்தால் பால் சுலபமாகக்கீழே விழக்கூடியவிதமாக வாய் அகன்றிருக்க

தவறாகப் பால் வருவது.

வேண்டும். ஆனால் வெகு வேகமாகப் பால் வரும்படியாகவும் இருக்கக்கூடாது. குழந்தை பால் சாப்பிட்டதும், ரப்பர் குழாயைக் கழற்றி நன்றாக சுத்தம் செய்து $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் போரிக் ஆஸிட் சேர்த்த ஒரு பைண்டு ஜலத்தில் வைக்கவேண்டும். குழந்தைகள் கையில் ரப்பர் குழாயை எப்பொழுதும் கொடுத்து வைத்திருக்கக்கூடாது. அப்படிக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் காற்றை உட்கொண்டு வயிற்று வலியினால் கஷ்டப்படும்.

நீர்க்கோள்ளுவான்.

இந்த அம்மையானது சாதாரணமாக குழந்தைகளுக்குத்தான் காணுகின்றது. இது தொத்துவியாதியானதால ஒரு குழந்தையினிடமிருந்து மற்றொரு குழந்தைக்கு சுலபமாகப் பரவிவிடுகிறது. மூன்றுவது மனிதருடைய வஸ்திரத்தின் மூலமாகவும் இது ஒரு குழந்தையிடமிருந்து மற்றொரு குழந்தைக்குப் பரவலாம். ஆனல், சாமான்யமாக இந்த முறையினுல இது அதிகமாகப் பரவுவதில்லை. அம்மை கண்ட குழந்தையுடன் மற்றக் குழந்தைகள் நெருங்கி விளையாடுவதால்தான் பெரும்பாலும் இந்த வியாதி பரவுகிறது. சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு நீர்க்கொள்ளுவான் அம்மை கண்டிருப்பது சில தினங்கள் வரையில் தெரியாமலிருக்கலாம். அவர்கள் வழக்கம்போல் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போய் ஏனைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பழகுகிறார்கள். அவர்கள் மேல் சிறிய "முத்துக்கள்" இருப்பதை வீட்டிலுள்ளவர்கள்பார்த்திருக்கலாம். அவைகள் சேர்டைக் கொப்பளமென்றாவது, வயிற்றுக் கோளாறென்றாவது அவர்கள் நினைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். இவ்விதமாக நீர்க்கொள்ளுவான் பரவிவிடுகிறது. இந்த வியாதி கண்டதும் குழந்தை தேகாவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டு, ஆகாரத்தை வாந்தி பண்ணலாம். தேகத்தில் முத்துக்கள் கண்ட பிறகே நீர்க்கொள்ளுவான் என்று தெரியும்.

முதலில் இந்த முத்துக்கள் சிகப்புப் புள்ளிகளாகக் காண்கின்றன. பிறகு இவைகள் நீர்க்கோர்த்துக் கொள்ளுகின்றன. கடைசியாகக் காய்ந்துவிடுகின்றன. நீர்க்கொள்ளுவான் அம்மை கண்டவர்களுக்கு தேகத்தில் அதிகமாகச் சிக்கலேற்படுவதில்லை. ஆனல் அம்மைகாலத்தில் குழந்தைக்கு சீதள மேற்பட்டுவிடாமல் தாயார் சரியாகக் குழந்தையை போஷிக்கவேண்டும். அம்மை உதிரும்போது சில இடங்களில் புண்ணும் விழலாம். சரீரம நன்றாக சுத்தப்படும் வரையில் அம்மைகண்ட குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளுடன் கலக்கக்கூடாது.

அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல்.

பால்யத்திலும், பாடசாலையில் வாசிக்கும் காலத்திலும், அதற்குப் பிறகு 21-வயதுக்குள்ளும், பிறகு அவசியமிருந்தால் 5-முதல் 7-வருஷங்களுக்கொருமுறையும் ஒவ்வொருவரும் அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தடவை அம்மை குத்திக்கொள்வதால் ஆயுள்பரியந்தம் அம்மை புகட்டாதென்பதில்லை.

ஈக்களால் வியாதிகள் பரவும்.

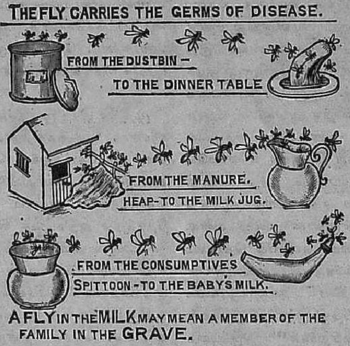
ஈக்கள் பலவகைப்பட்ட அசுத்த சாமான்களில் தங்கி வளருகின்றன. கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டுள்ளகால்களுடன் அவைகள் நமது ஆகாரத்திலாவது, பானத்திலாவது வந்து உட்கார்ந்து அவைகளை அசுத்தப்படுத்தி விடுகின்றன.

ஒவ்வொரு பெண் ஈயும் 150 முட்டைகளிடும். நமது வீடுகளுக்குள் ஈக்கள் வராமல் தடுக்க வேண்டும். ஈக்கள் இருந்தாலே வீடு சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளப்படவில்லையென்றும், எங்கேயோ அசுத்தம் நிறைந்திருக்கிறதென்றும் நிச்சயமாகச்

சொல்லிவிடலாம். சுத்தமான ஸ்தலங்களில் ஈக்கள் வருவதில்லை. தினமானம் குப்பைத்தொட்டிகளை சரியாக கவனிக்க வேண்டும். புதிய சுண்ணம்பு ஜலத்தையாவது அதில் தினந்தோறும் தெளித்து, அதை சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஈக்கள் க்ஷய நோய் கண்டவர்களுடைய எச்சிலைப் புசிக்கின்றது. க்ஷய நோய் கிருமிகள் ஈக்களின் உடலில் சேர்ந்து விடுகின்றன.

ஈக்கள் சமீபத்தில் ஆகாரம் சாப்பிட்ட இடத்திலிருந்து வியாதிக்கிருமிகளை வாயிலும் கால்களிலும் ஒட்டிக் கொண்டுபோய் உணவுப் பதார்த்தங்களில் உட்கார்ந்து அவைகளை அசுத்தப்படுத்திவிடுகின்றன. பொதுவாக வியாதியஸ்தர்களிடத்திலும், முக்கியமாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்தக்கூடிய வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவரிடத்தும் ஈக்கள் நெருங்கவிடலாகாது. டைபாயிட் ஜுரத்தின் கிருமிகளை அடுப்பங்கரையிலும், போஜனசாலையிலுமுள்ள உணவிற்கு ஈக்கள் கொண்டுபோய் சேர்த்துவிடுமென்பதை ஒருவரும் மறந்துவிடலாகாது.

சுத்தமாக விருப்பதன் மூலமாகத் தான் ஈக்களை ஒழிக்கலாம். எல்லா உணவுகளையும் நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். சமையலறை, போஜன அறை இவைகளின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் அடைத்து வைக்க வேண்டும். ஈக்களை எங்கேனும் கண்டால் சமீபத்தில் உற்பத்தி ஸ்தானமிருக்கிறதென்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். குப்பையும், அசுத்தமுமில்லாத இடத்தில் ஈக்கள் இருக்கமாட்டா.



[குப்பைத் தொட்டி, எருக்குப்பல், க்ஷய ரோகிகளின் எச்சில் இவைகளிலிருந்து பால் சொம்பு, உணவு முதலியவைகளுக்கு ஈக்கள் போய்ச் சேரும்விதம் இந்தப் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.]

பால்ய விவாகத்தின் கேடுகள்.

பால்ய விவாகத்தினால் உண்டாகும் கேடுகள் அனந்தமென்பதைச் சொல்லாமலே தெரிந்துகொள்ளலாம். எவ்விதம் ஒரு நதியிலிருந்து பிரியும் கால்வாயில் மூல நதியிலோடுவதைவிட சுத்தமான ஜலம் வரமுடியாதோ, அவ்விதமே பால்ய விவாகம் செய்துகொண்டவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளின் தேகஸ்திதியுமிருக்கும். 15, அல்லது

16 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்டவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அநேகமாக ஒரு வருஷத்திற்குள்ளேயே இறந்து விடுகின்றன. சிசு மரணம் இந்த தேசத்தில் அதிகமாக இருப்பதற்கு இதை ஒரு முக்கிய காரணமாகச் சொல்ல வேண்டும். இவ்வளவு அதிகமாக சிசு மரணங்கள் வேறு எந்த தேசத்திலும் ஏற்படுவதில்லை. சில இடங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் பாதிக்கதிகமாக முதல் வருஷத்திலேயே இறந்துவிடுகின்றன. சரீர வளர்ச்சி அடையாதவர்களுக்கு அக் குழந்தைகள் பிறந்ததே மரணத்திற்குக் காரணம். 18-வயதுக்குமுன் குழந்தைகளைப் பெற்றுவிடும் பெண்களுக்கு அந்தக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப் போதிய பாலை உற்பத்திசெய்து கொள்ளக்கூடிய சக்தி இருப்பதில்லை. ஆகவே அவர்களுடைய குழந்தைகள் மரணமடையாமல் ஜீவித்திருந்தபோதிலும் நிரம்ப துர்ப்பலமாகவும் அசக்தமாகவுமே இருந்து வரும். ஒவ்வொரு தேசமும் உன்னத ஸ்திதியை அடையத் தீவிரமாக முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நமது ஜாதியும் நல்ல ஸ்திதியை அடைந்து உலகில் இதர தேசங்களுடன் சரி சமத்துவமான அந்தஸ்தை வகித்திருக்க வேண்டுமானால், நமது ஜாதியின் உற்பத்தி ஸ்தலம் சக்தியுடையதாக விருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். தவிரவும், குழந்தைகளை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். நம்முடைய ஆண்பிள்ளைகள் திருடசரீரிகளாக இருந்தாலன்றி எவ்விதச் சீர்திருத்தமும் நாம் செய்யமுடியாது. ஆகவே, அதற்குப் பூர்வாங்கமாக ஒவ்வொரு வகுப்பினரும் பால்ய-விவாகத்தைத் தடுக்க முயல வேண்டும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்கும் வழி.

அநேகர் நல்ல ஜலத்தை பானம் செய்வதால் மலச்சிக்கலைப் போக்கிக்கொள்ளலாம். காலை சாப்பாட்டுக்கு அரைமணிக்கு முன் இரண்டு, அல்லது மூன்று, அல்லது அதிகமான கிளாஸ் ஜலத்தை சாப்பிடவேண்டும். வெது வெதுப்பான ஜலத்தை பானம் செய்வது உத்தமமாகும். மற்ற போஜனங்களுக்கு இடையிலும் இரண்டு மூன்று கிளாஸ் ஜலத்தை சாப்பிடவேண்டும். வீட்டுக்கு வெளியே தாராளமாக சரீரத்திற்கு வேலை கொடுக்கவேண்டும். நடை உத்தமம். தினமொருமுறை அடிவயிற்றை இடதுபக்கத்திலிருந்து வலது பக்கமாகத் தடவிக்கொடுத்து மறுபடி இடதுபுறத்திற்குத் தடவிக்கொண்டுவர வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலப்பிரவர்த்திக்குச் செல்ல அப்பியாசம் செய்துகொள்ளவேண்டும். அந்த நேரத்தில் செல்லவேண்டிய அவசியம் தோன்றாவிடினும்கூட போய்விடவேண்டும். சரீரக கட்டுடையவர்களுக்கு வெளியில் நன்றாக உலாத்துவதுதான் பரம ஔஷதம். கொழுப்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உணவுகளை அதிகமாகப் புசிக்கலாகாது. கறி காய்கள், வெண்ணெய், பால், உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி முதலியவைகளை சொற்பமாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

உணவும் அதன் பக்குவமும்.

நம்முடைய உணவு தானியங்களில் அரிசி முதலிய சில தானியங்களை விட சோதுமை மூன்று பங்கு சரீரத்திற்கு அதிக புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியது. அதனுடைய மேல் தோலானது அதிக சத்துடையது. ஓட் என்னும் தானியமும் நல்ல சத்துடையதுதான்.

* * *

குறைந்த தீயில் அதிக காலம் பாகம் செய்யும் உணவுதான் தேகத்திற்கு உத்தம

மானது. அது மிருதுவாகவும், ஜீரணமாகக் கூடியதாகவுமிருக்கும். ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கும், சரீரத்திற்கு புஷ்டி கொடுப்பதற்கும்தான் அதை அடுப்பில் பாகம் செய்கிறோம்.

* * *

நம்முடைய ஆகாரங்களைக் கொதிக்கவைப்பதால் அவைகளிலுள்ள சத்தில் நான்கிலொரு பாகம் போய்விடுகிறது. அவைகளிலுள்ள உப்புக்களில் பெரும்பாகம் ஜலத்தில் கழிந்துவிடுகிறது. அந்த ஜலத்திலேயே பலவகைப்பட்ட உலோகங்களிருக்கலாம். ஆகவே ஆவியில் பாகம் செய்வதுதான் உத்தமம்.

* * *

ஆகாரத்தை மிருதுவாகப் பக்குவம் செய்த பிறகு அதைத் தணலில் உஷ்ணமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

* * *

தினம் இருமுறை பூரண ஆகாரமும், இருமுறை அற்ப ஆகாரமும் ஒவ்வொருவரும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

வெறும் வயிற்றில் ஜலத்தைக்குடிக்கக் கூடாது. பூரண ஆகாரம் புசித்திருக்கும் காலத்திலும் அதிக ஜலத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது.

* * *

ஆகாரத்தை நன்றாகக் கடித்து விழுங்கி விடவேண்டும். போஜனத்திற்கு முன்னும் பின்னும் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

* * *

அப்போதைக்கப்போது உணவு தினிசுகளை மாற்றிக்கொண்டுவரவேண்டும். ஒரு நாள் ஆகாரமின்றி பட்டினியாக விருந்து, சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிடவேண்டும். ஏகாதசி, அமாவாசை முதலிய விரததினங்களை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

* * *

குழந்தைகள் வேகமாக வளர்ந்து வருவனவாதலால் பெரியவர்களைவிட அவைகளுக்கு அதிக ஆகாரமும், விச்ராந்தியும் வேண்டும்.

கூந்தலை வளர்க்கும் முறை.

கூந்தலானது சரீரத்தின் ஒரு உறுப்பாகவிருக்கிறது. மற்ற உறுப்புகளைப்போலவே அதையும் கவனிக்க வேண்டியதவசியம். ஸ்திரீகளுக்கு ஒரு மயிரானது ஒரு பவுனுக்கு சமானமென்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது அவர்களுக்குக் கூந்தல் பிரதானமாகக் கருதப்படுகிறது. கூந்தலை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க தினமானம் அதை நன்றாக வாரி, தினம் இருமுறை அதைத் துடைத்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். தலைமயிர் உதிர்வதால் சரீரம் துர்ப்பலமடைந்து வருவதற்கு அது அடையாளமாகும். கூந்தலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாதவர்கள் அநேகமாகச் சோம்பேறிகளாகவே இருப்பார்கள். சிலவகைப்பட்ட சித்தப்பிரமைகளுக்கும் கூந்தலை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாதது ஆரம்பத்தில் காணப்படும் சின்னமாகும்.

கூந்தலுக்கு இயற்கையான உணவு எண்ணெய்தான். அந்த உணவைக் கொடுக்காவிடில் கூந்தல் நாசமாகிவிடும். ஐரோப்பியர்கள் கூந்தல தைலங்களைக் கண்டால் அஞ்சுகிறார்கள். அவர்களுடைய கூந்தல் பசையாக விருப்பதில் அவர்களுக்குத் திருப்தியில்லை. ஆகவே ரஸாயன சாஸ்திர நிபுணர்கள் எவ்வளவோ சிரமப்பட்டுக் கூந்தலைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்காக அவர்களுக்குப் பலவித உபாயங்களைக்கண்டு பிடித்துக் கொடுத்திருந்தபோதிலும் அவர்களுடைய தலைகள் சீக்கிரம் வழுக்கையடைந்துவிடுகின்றன. பிடிப்பான விளிம்புகளுடன் கூடிய தொப்பிகளாலும் வழுக்கைவிழக் கூடும்.

இந்தியர்கள் க்ஷவரம் செய்துகொள்ள நாவிதர்களையே நம்பியிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய கத்திகள் சுத்தமாக இல்லாமல் பல சர்ம வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடும். ஒவ்வொரு யுவரும் சுதாவாக க்ஷவரம் செய்துகொள்ள அப்பியாஸம் செய்துகொள்ள வேண்டும். தேகத்திற்கும் சௌக்கியம், பணமும் மிச்சம், ஒருவேலைக்காரனைத் தேடிக் காத்திருக்கவேண்டிய அவசியமுமிராது. அழகாக க்ஷவரம் செய்துகொண்டு, நேர்த்தியாகக் கூந்தலை வாரிவிட்டுக்கொள்ளுவதைக் காட்டிலும் ஒரு யுவருக்கு அழகைக் கொடுக்கக்கூடியது வேறொன்றுமில்லை.

ஆடைகளில் தீப்பிடித்தால் என் செய்வது ?

தனியாக ஒரு அறையிலிருக்கையில் களுக்குள்ளாவது எரிகிற பாகங்களை
ஆடைகளில் தீப்பிடித்துக்கொண்டு புகை வைத்து அமுக்கித் தேய்த்து, கீழேயுள்ள
பாமல் எரிந்தால் ஆடைகளின் இதர படங்களில் காணுகிறபடி ஆடைகளைத் தள
மடிப்புகளிலாவது அல்லது முழங்கால் ர்த்திவிட வேண்டும்.

1.

2.

3.

தீயானது ஜ்வாலையாகக் கிளம்பிவிட்டால் உடனே பிணியாளியை நெருப்புப் பிடித்த புறம் மேலே இருக்கும்படி கீழே படுக்க வைக்க வேண்டும். காற்றில்லாவிட்டால் தீயும் அதிகமிராது. ஆகவே எரிகிற ஆடைகளை கம்பிளி அல்லது சாக்கு, அல்லது சட்டை, அல்லது வாழை இலை இவைகளால் மூடிவிட வேண்டும். இவைகள் உடனே தீயை அணைத்துவிடும். தீப்பிடித்தவர் மட்டில் தனியாக இருந்தால் கம்பிளியிருக்குமிடத்திற்கு ஊர்ந்துகொண்டு போய் அதை எடுத்து எரிகிற துணிகளின் மீது சுற்றிக்கொள்ள வேண்டும். ஒருக்காலும் வீட்டை விட்டு வெளியே ஓடக்கூடாது. அவ்விதம் ஓடினல் காற்ரோட்டத்தால் தீ அதிகரிக்கும்.

1. இந்தப் படத்தில் கண்ட குழந்தையானது தீப்பற்றி எரிந்துகொண்டிருக்கையில் காற்றில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.
2. இந்தப் படத்தில் கண்ட குழந்தையானது தீயிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ள குப்புறப் படுத்துக்கொண்டிருக்கிறது.
3. இந்தப் படத்தினுல் கம்பிளி, பாய், சாக்கு முதலிய எதையேனும் தீப்பிடித்த இடத்தின்மேற் போடுவதால் தீ தணிந்துவிடுவதை அறிகிறோம்.

குழந்தைகள் விஷயத்தில் கூடாதவைகள்.

1. தினமானம் குழந்தைகளை மெதுவாகத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்விக்க மறக்கக் கூடாது.

2. குழந்தைகளின் மலப்பிரவர்த்தி விஷயத்தில் அலட்சியமாக இருந்து விடக் கூடாது.

3. அழுக்கடைந்த கைக்குட்டைகளையாவது சவுக்கங்களையாவது உபயோகிக்கக் கூடாது.

8. குழந்தையின் முகத்தையும், தலையையும், கம்பளி, அல்லது போர்வை அல்லது தலையணையால் மூடிவிடக்கூடாது.

9. குழந்தைக்கு அதிகமாக உடுப்புகளைப் போட்டு விடக்கூடாது. அதன் சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்திருப்பதற்கு வேண்டிய ஆடைகளை மட்டில் உடுத்திவிடவேண்டும்.

10. குழந்தையை எப்பொழுதும் கைகளிலிலேயே வைத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

(1) தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை. (2) பால்காரியிடம் வளரும் குழந்தை.
(3) புட்டிப் பால் சாப்பிடும் குழந்தை, (4) அரிசிக்கஞ்சி சாப்பிடும் குழந்தை.

4. விஷத்தன்மையினதான பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகளுக்கு அருகில் வைத்திருக்கக்கூடாது. ஏனெனில் குழந்தையானது தன்னுடைய கையில் அகப்பட்டதை முதலில் வாயிலேயே வைத்துக்கொள்ளும்.

5. குழந்தைகளுக்கு காலோமல், தேயிலை, காப்பி, விஸ்கி இவைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது.

6. குழந்தை அலண்டிருக்கும் சமயத்தில் சிறிது ஜலம் கொடுக்கத் தவறக் கூடாது.

7. வயதானவர்களுடன் குழந்தை தூங்கவிடக்கூடாது.

அதனால் குழந்தையின் அங்கம் ஹீனமாவதுடன், எப்பொழுதும் தாய் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய துர்ப்பழக்கமும் ஏற்பட்டுவிடும்.

11. குழந்தை விரலைச் சூப்பவிடக் கூடாது.

12. குழந்தை வாயினால் மூச்சுவிட அப்பியாசம் செய்துகொள்ளவிடக்கூடாது.

13. குழந்தை அழுதால் உடனே பசியென்று தீர்மானித்துக் கொண்டு விடக் கூடாது. அதிகமாக ஆகாரம் உட்கொண்டுவிட்டதாலும் குழந்தை அழலாம்.

14. குழந்தைகளுடைய இஷ்டத்திற்கு விரோதமாக பலவந்தப்படுத்தி ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது.

15. அயலார்களும், நண்பர்களும் குழந்தை வாயில் முத்தம் கொடுக்கவிடக்கூடாது.

16. ஈக்களும், கொசுக்களும் குழந்தைமீது மொய்க்கவிடக்கூடாது. வலைபோட்டு அவைகளை தடுத்துவிடவேண்டும்.

17. குழந்தை ஜுரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அல்லது தேக அசௌக்கியமாக விருந்தாலும் அதற்கு ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது.

18. குழந்தையை ஒரு மூட்டையைப் போல் நினைத்துககொண்டு தூக்கி எறிந்து விளையாடக்கூடாது.

19. குழந்தையினுடைய நகங்களின் இடுக்குகளில் அழுக்கடைய விடக்கூடாது.

20. நீங்கள் கடித்து சாப்பிட்ட மிச்சத்தைக் குழந்தைகளுக் கொடுக்கக்கூடாது.

21. குழந்தையின் கண்களையும் காதுகளையும் சுத்தம் செய்ய மறந்துவிடக்கூடாது.

22. குழந்தைக்குக் கொடுக்கும்பால் அல்லது ஜலத்தை வாயால் ஊதி ஆற வைக்கக்கூடாது.

23. குழந்தையை சவுக்காலாவது அல்லது வாராலாவது அல்லது கழியாலாவது அடிக்கக் கூடாது.

24. குழந்தைக்கு பூச்சாண்டிபயம் காட்டக்கூடாது.

25. குழந்தைமீது கோபித்துக்கொண்டு இருட்டறையில் அதை அடைத்துப் பூட்டிவிடவாவது அல்லது அதற்கு வேளாவேளையில் ஆகாரம் கொடுக்காமலிருக்கவாவது கூடாது.

தெருப் புழுதியால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.

சென்னை நகரமானது புழுதிகளுப் பெயர் போனதென்று பெயரெடுத்து வருகிறது. பல கொடிய வியாதிகளுக்கும் சென்னை உறைவிடமாக விருக்கிறது. சென்னையில் தெருப்புழுதியால் வியாதிகள் பரவுவது போல் வேறெங்கும் பரவுவதில்லை. நமக்கு அனுபவத்திலேயே இந்த உண்மை தெரிந்திருப்பதால் வேறு ருஜுக்களை நாம் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை. சென்னைவாசிகளுக்கும் சென்னைக்குவரும் பிரயாணிகளுக்கும் இந்தத் தொல்லை அனுபவத்தில் தெரிந்தது தான். சென்னைநகரின் தெருக்கள் வழியாக சிறிதுநேரம்நடந்துபோனால் முழங்கால் வரையில் இரண்டு கால்களிலும் செம்மண் படிந்துவிடுகிறது. வேஷ்டியின் கீழ்பாகம் அழுக்கடைந்து விடுகிறது; காதுகள், கண்கள், நாசித்துவாரங்கள், வாய் இவைகளுக்குள்ளும் புழுதி புகுந்துவிடுகிறது.

பாட்டைசாரிகளுக்கு ஏற்படும் கதியே தெருவோரமாக விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுப் பொருள்கள், பக்ஷணங்கள், பானங்கள், பழவகைகள், கறிகாய்கள், வெற்றிலை, மாமிசம் இவைகளுக்கு மேற்படும். புழுதித் தொல்லை எல்லோருக்கும் தெரிந்திருந்தபோதிலும், கெடுதலை உண்டு பண்ணக்கூடிய அம்சம் அதில் என்னவிருக்கிறதென்று ஒருவரும் கவனிப்பதில்லை.

தெருப் புழுதியை சோதித்துப் பார்த்தால் கப்பித்தூள், அழுகிக் காய்ந்துபோன காய் கறித் துணுக்குகள், க்ஷயரோகம், நியுமோனியா, இன்புளுயன்ஸா முதலிய வியாதிகளைப் பரவச்செய்யும் கிருமிகளடங்கிய எச்சில் அணுக்கள், சிறிய பருத்தித் துண்டுகள் முதலிய பலவகைப்பட்ட அசுத்தமான சாமான்களிருப்பது தெரியவரும். இந்த சாமான்கள் நிறைந்த புழுதியை ஒருவன் உட்கொண்டுவிட்டால் க்ஷயம், நியுமோனியா, இன்புளுயன்ஸா முதலிய வியாதிகளுக்கு அவன் ஆளாகக்கூடும். இந்த தூசி படிந்திருக்கும் சாமான்களை அவன் உட்கொண்டு விட்டால் காலரா, டைப்பாயிட், அதிசாரம், வாந்தி முதலிய கொடிய வியாதிகளுக்கு அவன் ஆளாகலாம். தெருப் புழுதியானது ஒருவனுடைய சரீரத்திற்குள் புகாமல் மேலே ஒட்டிக்கொண்டபோதிலும், சிரங்கு முதலிய சர்மவியாதிகள் உண்டாகிவிடும். சென்னைத் தெருப்புழுதியில் இவ்வளவு அபாயங்கள் ஏற்படக்கூடும். ஆயினும் நாம் ஒருவரும் இதை சரியாகக் கவனிப்பதில்லை.

ரஸ்தாக்கள் கெடுதலாக விருப்பதால்தான் புழுதிசேருகிறது. ரஸ்தாக்களுக்கு சரியாகக் கப்பிபோ அல்லது தாரோ போட்டுவிட்டு, தினமானம் 3 அல்லது 4 தடவை ஜலம் கொட்டினால் தெருப்புழுதியினால் ஏற்படக் கூடிய அபாயம் வெகுவாகக் குறையும். ஆனால் சென்னையில் சில ரஸ்தாக்களைத் தவிர மற்றவைகள் வெகுகேவலமாகக் குண்டும் குழிகளும் நிறைந்திருக்கின்றன. 100-கஜதூரம்கூட உடம்பு அசையாமல் வில் வண்டியிலாவது, மோட்டாரிலாவது போவதற்கில்லை. எல்லாத் தெருக்களுக்கும் தாரடிக்க ஏராளமாகச் செலவு பிடிக்குமாதலால் ஏழை சென்னை அதற்கென்ன செய்யும்? இருந்தாலும் தனக்கும் ஒரு பொறுப்பு இருக்கிறதென்பதை கார்ப்பொரேஷன் உணர்ந்து, கப்பிபோடுதல், தண்ணீர் தெளித்தல் முதலிய வேலைகளைச் சரியாக செய்துவரலாம். ஆனால் அரைகுறையாகச் செய்யுங் காரியங்களுடன் கார்ப்பொரேஷன் திருப்தியடைந்துவிடுகிறது.

அதிக ஜனநடமாட்டமுள்ள ரஸ்தாக்களிலேனும் தினமிருமுறை ஜலந்தெளிக்க ஒரு சமயத்தில் கார்ப்பொரேஷன் முயற்சி செய்தது. வர வர அந்த முயற்சியும் குறைந்து விட்டது. வரி கொடுப்போர்கள் இந்த விஷயங்களை வற்புறுத்துவதில்லை. கார்ப்பொரேஷனில் அவர்களுடைய பிரதிநிதிகளாகச் சிலர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களுடைய அதிகாரம் வெகுவாக வரையறுக்கப்பட்டிருப்பதால் கேள்விகள் கேட்பதுடனும், உத்வேகமாகப் பேசுவதுடனும் அவர்கள் திருப்தியடைந்துவிட வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே தன் கையே தனக்குதவி யென்னும் தர்மத்தை நாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அதாவது பழைய கால ஹிந்து சம்பிரதாயப்படி ஒவ்வொரு வீட்டாரும் தத்தம் வீட்டு வாயிலில் ஜலத்தைக் கொட்டி சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் கூட சில வீடுகளின் வாயில்களில் காலை, மாலை இரண்டு நேரங்களிலும் ஜலம் தெளிக்கப்படுகிறது. இதே விதமாக எல்லோரும் அதனாலேற்படும் நன்மையை உணர்ந்து செய்து வருவார்களானால் தெருப்புழுதித் தொல்லையை ஒரு வழியாக நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

கிளப்புகளிலும், பக்ஷணக் கடைகளிலும் பக்ஷணங்களின் மீது ஈக்கள் மொய்க்காமலிருக்கவும், தூசி படியாமலிருக்கவும் அவைகளைக் கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்கிற விதியை சில வருஷங்களுக்குமுன் சென்னை கார்ப்பொரேஷன் அதிகாரிகள் வற்புறுத்தி வந்தார்கள். இது வர வரக் குறைந்து, சாக்கடைகள் ஓரமாகவும் பக்ஷணங்கள் வைத்துக் கொண்டு விற்கப்படுமளவிற்கு நாம் வந்து விட்டோம். வியாதிகள் ஏற்படாமலிருப்பதற்காகவேனும் இந்த விஷயத்தில் பழைய விதியை கார்ப்பொரேஷன் அமுல் நடத்தி வர வேண்டும். அவ்விதம் கார்ப்பொரேஷன் செய்யாவிடில் அத்தகைய சாமான்களை வாங்காமலிருக்கும்படி மகா ஜனங்களை நாம் கேட்டுக்கொள்ளுவதைத் தவிர வேறு விதியில்லை.

பிரசவகாலத்தைக் கணக்கிடும் முறை.

ஸ்திரீகளுடைய மாதவிடாய் நின்றது முதல்தான் பிரஸவகாலம் கணக்கிடப்படுகிறது. இதைப் பொதுநியதியாக வைத்துக் கொள்ளலாமாயினும், எல்லாருக்கும் இவ்விதமே இருக்குமென்று நினைத்து விடுவதற்கில்லை. கர்ப்பந் தரித்துப் பல மாதங்கள் வரையில்கூட பல ஸ்திரீகள் மாதவிடா யடைந்திருக்கிறார்கள். கர்ப்பகாலம் 9 மாதங்களுங்கூட சில ஸ்திரீகள் பஹிஷ்டை ஆகிக்கொண்டிருந்ததாகவும் தெரிகிறது.

ஒரு ஸ்திரீக்குக் கிரமமானகாலத்தில் மாதவிடா யேற்படாமலிருந்து, அவளுடைய மனதிலும் கருத் தரித்திருக்கலா மென்கிற சந்தேக மேற்பட்டால் அவள் கடைசியாக மாதவிடாயான முதல்தினத்தின் தேதியை ஜாக்கிரதையாகக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தத் தேதியை ஸ்திரீகள் ஜாக்கிரதையாகக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் அனாவசியமான குழப்பத்திற்கும் வீண் பணச் செலவிற்கும் இடமிராது.

கடைசியாக பஹிஷ்டையாக விருந்து ஸ்நானம்செய்த தேதியை ஸ்திரீகள் அறிவித்தாலன்றி, எந்த வைத்தியரும் பிரசவ காலத்தை நிச்சயமாகக் குறிப்பிடுவது கஷ்டம். அப்படிச் சொல்லுவதாக இருந்தாலும் உத்தேசமாகவே சொல்லக்கூடும். அதிலும் முதல் பிரசவங்களில் வைத்தியர்கள் குறிப்பிடும் கெடுத் தாண்டிவிடக்கூடும். இருந்தாலும் முன் ஜாக்கிரதையாக விருப்பது உத்தமமாகும். தவிரவும் பிரசவ காலத்தில் வைத்தியர் அருகாமையிலிருக்கும்படி செய்வதற்காக அவருக்கு முன்னதாகவே சொல்லிவைத்திருக்கவேண்டும். பிரசவமாகக்கூடிய காலத்தையும் உத்தேசமாகச் சொல்லும்படி அவரைக் கேட்டுத் தெரிந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தாதி ஒருத்தியை அமர்த்திக்கொள்ளுவதாயின், ஒரு வாரம் முன்முதலே அவள் தயாராயிருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

இதனுடன் சேர்த்திருக்கும் கணக்கிலிருந்து பிரசவகாலத்தை சரியாகக் கணக்கிடலாமென்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் அந்தக் கணக்கையும் உத்தேச மதிப்பாகவே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சாமான்யமாகப் பிரசவிக்கக்கூடிய தினங்களை அதில் குறிப்பிட்டிருக்கிறது. பிரசவகாலம் சராசரி 9 மாதம் அல்லது 280 நாட்கள். முதற் பிரசவங்களில் இந்த கெடுக்கடந்துவிடலாம். ஏற்கெனவே பிரசவித்துள்ளவர்கள் இந்த கெடுவிற்குள்ளும் பிரசவித்துவிடலாம்.

கீழேகண்ட கணக்கானது 12-பாகங்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு பாகத்திலும் இரண்டு பத்திகளிருக்கின்றன. முதல் வரியில் கடைசியாக பஹிஷ்டையான நாளும் இரண்டாவதுவரியில் உத்தேசமாகப் பிரசவிக்கக்கூடிய தினமும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன. உதாரணமாக முதல் பாகத்தை எடுத்துக்கொள்ளுவோம். ஒரு ஸ்திரீ ஜனவரி மாதம் முதல்தேதி பஹிஷ்டையாகி யிருந்தால் அக்டோபர் மாதம் 8-ம தேதி பிரசவிக்கலாம்.

பிரசவகால அட்டவணை.

கடைசியாக மாதவிடாயான தினமுதல் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது.

ஜனவரி.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஜனவரி.
அக்டோ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	8	7	நவம்பர்.
பிப்ரவரி.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				பிப்ரவ.
நவம்பர்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				டிசம்பர்.
மார்ச்.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	மார்ச்.
டிசம்பர்.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	ஜனவரி.
ஏப்ரல்.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஏப்ரல்.
ஜனவரி.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		பிப்ரவ.
மே.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	மே.
பிப்ரவரி.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	மார்ச்.
ஜூன்.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஜூன்.
மார்ச்.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ஏப்ரல்.
ஜூலை.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஜூலை.
ஏப்ரல்.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6		மே.
ஆகஸ்டு.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஆகஸ்டு.
மே.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ஜூனை.
செப்டம்.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		செப்.
ஜூன்.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		ஜூலை.
அக்டோ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	அக்
ஜூலை.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ஆகஸ்டு.
நவம்பர்.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		நவம்பர்.
ஆகஸ்டு.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		செப்
டிசம்பர்.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	டிசம்பர்.
செப்டம்.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	அக்

தலைவலிகள்.

அஜீரணத்தினாலாவது, ஈரலில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலாவது தலைவலி உண்டாகிறதென்று பொதுவாகச் சொல்லப்படுகிறது. கண் கோளாறினால் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடுமென்று ஒருவரும் நினைப்பதில்லை. தலை

வலி ஏற்பட்டால் ஏதோ கோளாறிருக்கிறதென்று ஊகித்துக் கொள்ளவேண்டும். கண் திருஷ்டிக் குறைவால் தலைவலி ஏற்பட்டிருந்தால், கண்களை நன்றாக சோதித்து, பொருத்தமான கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொண்டாலன்றித் தலைவலி நிற்காது. தூரத்திலுள்ள சாமான்களைப் பார்த்த பிறகாவது அல்லது தூரத்திலுள்ள எழுத்துக்களைப்படித்த பிறகாவது உங்களுடைய தலைவலித்தாலும், உங்களுடைய கண்கள் உறுத்தினாலும், உங்களுடைய எதிரிலிருக்கும் சாமான்கள் உங்களுடைய திருஷ்டிக்கு நன்றாகத் தெரியாவிட்டாலும், நீங்கள் வாசிக்கவேண்டியபுத்தகத்தைக் கண்களுக்கு வெகு சமீபத்திலாவது அல்லது வெகு தொலைவிலாவது வைத்துக்கொண்டு படிக்க வேண்டியிருந்தாலும், உங்களுடைய கண்களில் தோஷமிருக்கிறதென்று நிச்சயமாக நினைத்துக்கொள்ளலாம். சரியானபடி கண்களைச் சோதித்து, யுக்தமான கண்ணாடிகளைப் போட்டதில் பலருக்குத் தீராத் தலைவலியும் தீர்ந்திருக்கிறது.

கண்களுக்கு அயர்வு கொடுத்தல்.

ஓயாமல் எழுதி வருவதனாலோ அல்லது படித்து வருவதாலோ கண்களுக்கு சிரமமேற்பட்டுவிடுகிறது. இவ்வித நிலைமையைப் பரிகரிப்பதற்கு ஒரு பிரெஞ்சு ஆசிரியர் அகஸ்மாத்தாக ஒரு தகுந்த பரிகாரத்தைக்கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அவருடைய பரிகாரம் வெகு சுலபமானது. சிறிது நேரம் எழுதிய பிறகாவது, படித்த பிறகாவது உங்களுடைய கண்கள் வலிக்க ஆரம்பித்தால் அவர் கண்டுபிடித்திருக்கும் பரிகாரம் உபயோகமாகவிருக்கும். ஒரு இராத்திரி அவர் ஒரு வியாசமெழுதிக்கொண்டிருந்தார். அதை எழுதி முடிப்பதற்குள் அவருடைய கண்கள் உறுத்த ஆரம்பித்து விட்டன.

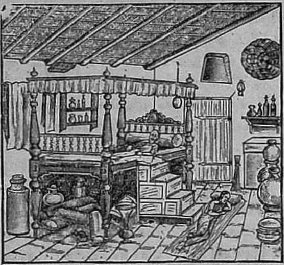
மேலே எழுத முடியவில்லை. என்ன செய்வார் பாவம்! மற்றொருபுறம் திரும்பிப்பார்த்தார். அங்கே அவருடைய சம்சாரம் தைப்பதற்காக வைத்திருந்த சாயப்பட்டுத் துணுக்குகள் அவருடைய கண்களிற்பட்டன. சிறிது நேரம் அவைகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்துவிட்டு, மறுபடியும் எழுத ஆரம்பித்தார். அவருடைய கண்களில் வலி தெரியவில்லை. இது தகுந்த பரிகாரம் தானென்பதை அவர் பலதடவை பரிட்சித்துப்பார்த்துவிட்டுக் கடைசியாக மைக்கூட்டில் தாம் பேனாவைத் தோய்க்கும்பொழுது ஒவ்வொரு தடவையும் தமது கண்களிற்படும்படியாக மைக்கூட்டைச்சுற்றி அழகிய பட்டுத்துண்டுகளை வைத்துக்கொண்டார். அதனால் அவர் கண்களுக்கு உபத்திரவமில்லாமல் நீண்ட நேரம் வேலை செய்ய சாத்தியமாயிற்றும்.

படுக்கை அறைகளிருக்கவேண்டிய சுகாதார முறை.

நாம் வசிக்கும் அறையானது பெரும்பாலும் சிறியதாகவும், பள்ளமாகவும், இருள் சூழ்ந்ததாகவும், காற்றோட்டமில்லாததாகவுமிருந்து வருகிறது. அசுத்தமான காற்றைப் போக்குவதற்கு வெளியிலடிக்கும் காற்று அந்த உள்ளுக்குள் பிரவேசிக்க முடியாத நிலைமையிலும் அந்த அறை இருக்கிறது. போதாக் குறைக்கு பசுக்கள், கன்றுகள், நாய்கள், கிளிகள், கோழிகள் முதலியவைகளைப் பொதுவாக வீடுகளுக்குள்ளும், பெரும்பாலும் படுக்கை அறைகளுக்குச் சமீபத்திலும் வைத்துக்கொண்டு விடுகிறோம். இந்த பிராணிகள் அடிக்கடி மூச்சு விடுவதினால் காற்றை சுத்தக் குறைவாகச் செய்வதுடன், ஜல மலங்களைக் கழித்தும் வீட்டின் சுகாதாரத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. மனிதர்களைப்போலவே மிருகங்களும் சுத்தமான காற்றைக் கெடுத்துவிடுமென்பதை எல்லோரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். படுக்கை அறைகளிலேயே நமது வாழ்நாளில் அநேகமாக மூன்றிலொரு பாகங் கழிந்து விடுவதால், ஒவ்வொருவர் படுக்கும் அறையும் குறைந்தது 10 அடி நீளம், 10 அடி அகலம், 10 அடி உயரமுள்ளதாகவிருக்கவேண்டும். படுக்கை அறைகளின் உயரம் 16 அடிக்கு அதிகமாகவுமிருக்கக் கூடாது. அவ்விதமிருந்தால் நாம் வெளிவிட்ட அசுத்தமான காற்றானது வெளியில் அடித்துக்கொண்டு போகப்படாமல் மேலே தங்கிவிடும். படுக்கை அறைகள் 16 அடி உயரத்திற்கு அதிகமாகவிருந்தால் கூரையோரமாகக் காற்றோடும்படி ஜன்னல்களிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு அறையும் இரண்டு ஜன்னல்களும், ஒரு வாயிற்படியும், கூரை ஓரமாக ஒரு காற்றுப்போக்கியுமுடையதாகவிருக்கவேண்டும். காற்று ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு புறத்திற்குத் தாராளமாகச் செல்லும்படி ஜன்னல்கள் ஒன்றுக்கொன்று கூடியவரையில் நேராகவிருக்கவேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் காற்றைவிட நாம் வெளிவிடும் காற்று லேசானதால் கூரை ஓரமாக அது தங்கிவிடக்கூடும். அவ்விதம் அந்தக் காற்று அங்கு தங்காமல் அடித்துக்கொண்டு போய்விடுவதற்காகக் கூரை ஓரத்தில் காற்றுப்போக்கி இருக்க வேண்டிய தவசியம்.

தவிரவும், நமது படுக்கை அறைகளில் அனாவசியமான தட்டுமுட்டு சாமான்களையும், அரிசிப்பானை, புளிப்பானை முதலிய பல பானைகளையும்வைத்து இடத்தை அடைத்துவிடுகிறோம். இதனால் காற்றோட்ட இடங் குறைந்துவிடுகிறது. சரியான படுக்கை அறையில் இரண்டொரு கட்டில்கள், ஒரு சிறிய மேஜை, இரண்டு நாற்காலிகள் இவைகளைத் தவிர வேறொன்றுமிருக்கக்கூடாது. தவிரவும், அந்த அறை நல்ல காற்றோட்டமுடையதாகவுமிருக்கவேண்டும். இதற்காக அந்த அறையானது வெளிப்புறத்தில் காற்றடிக்கும் இடத்திற்கு நேராக ஜன்னலுடையதாக விருக்கவேண்டும். எல்லாக கதவுகளையும் மூடிவிட்டாலும் பங்கா ஓடிக்கொண்டிருந்தால் படுக்கை அறை குளிர்ச்சியாகவே இருக்குமென்று சிலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வெளிக்காற்று உள்ளேவரவும், உள்ளேயுள்ள காற்று வெளியில் செல்லவும் சரியாக ஏற்பாடு செய்யாத அறைகளில் பங்காக்களை உபயோகிப்பதால் குணமில்லை. உள்ளேயிருந்து கெட்ட காற்று வெளியில் செல்லமுடியாமலே போய்விடும். படுக்கை அறையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க பங்காக்கள் உபயோகமுள்ளவைகள் தான். ஆனால் அந்த அறையில் எதிருக்கெதிராக ஜன்னல்களிருக்கவேண்டும். பங்காக்கள் ஓடுகையில ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருக்கவேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அறை சிறியதோ அதற்குத் தகுந்தவாறு அடிக்கடி புதிய காற்று உள்ளேவர ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

காலையில் வெளியில் நல்ல காற்றை சுவாசித்துவிட்டு அப்பொழுதே திறந்தவீடு அல்லது அறைக்குள் நுழைகிறவர்களுக்கு அங்கு எவ்வித துர்வாசனை வருகிறதென்பது அனு



INSANITARY SLEEPING ROOM.
[சுகாதாரக் குறைவான படுக்கை அறை.]

பவத்தில் தெரிந்திருக்கும். ஆனால் அந்த அறைக்குள்ளேயே படுத்திருப்பவருடைய நாசிக்கு அந்த துர்வாசனை சகஜமாகிவிட்டதால் அவருக்கு ஒரு வித்தியாசமும் தெரியாது. இருந்தாலும் அவரும் வெளியில்வந்து சில நிமிஷங்கள்வரை நல்ல காற்றை சுவாசித்துவிட்டு உள்ளே புகுந்தால் வித்தியாசத்தை அறிவார். இந்த துர்வாசனைக்கு அசுத்தமான காற்றே காரணம். அந்த அசுத்தமான காற்றை சுவாசித்தால்வியாதி வரும். ஆகையால் நமது படுக்கை அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுடையதாக விருக்கவேண்டும்.

நல்ல காற்றோட்டமில்லாமலும், சுகாதாரத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து வைக்காத வைகளுமான அறைகளை அறியாமையால் நம்மவர் பலர் வியாதியஸ்தர்களுக்கும் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். சீதளம் பிடித்துக்கொண்டு விடப்போகிறதென்று பிணியாளியை உள்ளேவைத்து எல்லாக் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் மூடிவிடுகிறார்கள். கெட்டுப்போன காற்றுள்ள இடத்தில்தான் வியாதிக்கிருமிகள் அதிகமாக வளருமாதலால், காற்றோட்டமுள்ள அறைகளைவிட காற்றோட்டமில்லாத அறைகளிலேயே சீதளம் காணும். ஆகவே வியாதியஸ்தர்களை விசாலமாகவும், பிரகாசமாகவும், காற்றோட்டமுள்ளதாகவுமுள்ள அறைகளில் விட்டுவைத்திருக்க வேண்டும்.

சில இடங்களில் சமையல், படுக்கை இரண்டும் ஒரு அறையிலேயே வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஜீவப் பிராணிகள் நல்ல காற்றைக் கெடுத்து விடுவது போலவே அடுப்புத்தீயும், விளக்குகளும் காற்றைக் கெடுத்துவிடும். ஆகையால் ஜனங்கள் படுத்துக்கொள்ளுகிற அறைகளில் தீ மூட்டக்கூடாது. விளக்குகளால் காற்றுக் கெட்டுப்போய்விடாதென்கிற தப்பெண்ணம் சிலருக்கிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இரண்டு மெழுகுவர்த்திகளாவது அல்லது இரண்டு எண்ணெய் விளக்குகளாவது ஒரு மனிதன் மூச்சு விடுவதால் எவ்வளவு காற்று அபரிசுத்தமடையுமோ அவ்வளவு அசுத்தத்தை உண்டு பண்ணும். ஒரு மண்ணெண்ணெய் விளக்கு 7 மனி

FOULING SLEEPING APARTMENT.
துர்க்கந்தம் வீசும் படுக்கை அறை.

தர்களுடைய கெட்ட காற்றை உண்டு பண்ணும். ஆகையால் கதவுகளை அடைத்துவிட்ட படுக்கை அறையில் விளக்கை வைத்திருக்கக்கூடாது. மின்சார விளக்கு ஒன்றுதான் காற்றைக் கெடுக்காமலிருக்கும்.

கை குலுக்குதலும், அதன் கேடுகளும்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரெங்காச்சாரியார், பி. ஏ., எல். டி.]

நம்முள் கைகுலுக்கும் வழக்கம் சகஜமாகி வருகிறது. மரியாதையாக வணக்கம் செய்யும் நமது புராதன சம்பிரதாயத்தை நாம் விட்டுவிட்டு, மேனாட்டு வழக்கத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு வருகிறோம். நமது ஹிந்துகளுக்குள் இரண்டு அத்தியந்த நண்பர்களாவது அல்லது ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இருவர்களாவது தொட்டுக்கொள்வது வழக்கமில்லாமலிருந்தது. வைதீகமாகவுள்ள நமது பெரியவர்கள் ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு மடியாக இருந்து வருவதை இன்னமும் நாம் காண்கிறோம். பந்துக்களும், குழந்தைகளும்கூட தங்களைத் தொட அவர்கள் விடுவதில்லை. இதன் காரணங்களை நாம் ஆராய்வோமாயின் சரியான சுகாதார முறையைப் பின்பற்றியேஇந்த வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று தெரியவரும்.

நாம் இப்பொழுது கைகுலுக்குவதைக் கண்டு நமது பெரியோர்கள் எவ்வளவு அருவருப்படைகிறார்களென்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளவில்லை. நாம் மேனாட்டுக் கல்வியைக் கற்று வருவதால் இந்த வழக்கம் நமக்கு சகஜமாகத் தோன்றுகிறது. தென் சமுத்திரத்திலுள்ள தீவுகளில் வசிப்பவர்கள ஒருவர் மூக்குடன் மற்றொருவர் மூக்கைத் தேய்த்துக் கொள்ளுவதானது நமக்கு எவ்வளவு அருவருப்பாகவிருக்கிறதோ அவ்வளவு நமது பெரியவர்கள் நாம் கைகுலுக்குவதைக் கண்டு அருவருப்படைகின்றனர். அந்தத் தீவுகளில் இரண்டு நண்பர்கள் சந்தித்தால மூக்குகளைத தேய்ததுக் கொள்ளுவது வழக்கம். கை குலுக்குதலுக்கு சமானமாக அவர்கள் இநத வழக்கத்தை வைத்துக கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு அதில் அருவருப்பிராது. ஆனால் நமக்கு அது சகிக்கவில்லை.

கைகுலுக்குவதால் வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவவும் இடமுண்டாகிறது. குஷ்டம், வைசூரி, சிரங்கு முதலிய தொத்துவியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய கைகளிலும், சரீரங்களிலும் எண்ணிறநத கிருமிகளிருக்கும். மற்றொருவர் அவரைத் தொடும் பொழுது அந்தப் புழுக்கள் அவருடம்பில் பாய்ந்து, அவரையும் பிணிக்காளாக்குகின்றன. க்ஷயம் முதலிய வியாதிகள்கூட ஸ்பரிசமாத்திரத்தில் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவிவிடும். க்ஷய ரோகியின் கைகளில் கிருமிகளிருக்கலாம். அவருடன் நாம் கை குலுக்குகையில் சில கிருமிகள் நமது கைக்குவந்துவிடும். அந்தக் கையால் நாம் சாப்பிட்டால் வியாதி நமக்கு நிச்சயமாக ஏற்பட்டுவிடலாம். நமது பெரியவர்கள் போஜனத்திற்குமுன் கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இதனால் வியாதிகள் பரவ மார்க்கமில்லாமல் போகிறது. ஆனால் சாப்பாட்டுக்குமுன் நம்மில் பலர் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதில்லையாதலால் வியாதிகள் நம்முள் பரவுவது சகஜமாகும்.

"மேனாட்டினருக்கு இது தெரியாதா? இது அபாயகரமானதெனில் அவர்கள் ஏன் இவ்விதம் செய்யவேண்டும்?" என்று கேட்கலாம். அவர்களுக்கும் இந்த அபாயம் ஓரளவு தெரிந்திருக்கிறது. ஆனால் இதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களின் முழு அளவையும் அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லையாதலால் நீண்டகால வழக்கத்தை விட்டுவிட முடியாமல் சங்கடப்படுகிறார்கள். தவிரவும் அவர்கள் கரண்டி முதலியவைகளைக்கொண்டு கைபடாமல் சாப்பிடுகிறார்கள். நாம் கையால் சாப்பிடுவதால் நமக்கு அபாயமேற்பட அதிக இடமிருக்கிறது.